

●区主催事業については、台東区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに沿って、実施しています。  
●掲載のイベント等については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期となる場合があります。  
●区有施設等の利用時には、咳エチケットの徹底やマスクの着用等、ご協力をお願いします。

区主催イベントの実施状況については、  
右記二次元コードよりご確認ください。



### 催しものなど

#### シルバー人材センターから

- パソコン講座 **内容・日程 (全3回)** ①「LINEの活用」スマホでライン6月11日(金)・15日(火)・18日(金) ②「インターネットの利用と検索」6月14日(月)・21日(月)・24日(木) **時間**午前10時～正午 **定員**各6人(抽選) **費用**3,000円(3回分) **申込方法**往復はがき(1人1枚)に講座名(①か②)・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記問合せ先へ
- パソコン「無料よろず相談会」**日時**6月10日(木)・25日(金)午前10時～11時、11時～正午 **定員**各5人(抽選) **申込方法**往復はがき(1人1枚)に講座名・希望日時・住所・氏名・年齢・電話番号・相談内容を書いて下記問合せ先へ
- ◆以降、上記記事の共通項目◆
- 対象**区内在住の60歳以上の方 **申込締切日**5月21日(金)(必着)※募集数に達しない場合、24日(月)以降に電話で受付 **場所・問合せ**〒111-0056 台東区小島1-5-5 台東区シルバー人材センター **TEL** (3864) 3338

#### 認知症高齢者を介護する家族のこころのケア相談 (予約制)

介護の悩み・介護方法等について、公認心理師・臨床心理士が相談に応じます。  
**日時**毎月第1・3水曜日午後2時～4時(1人50分程度) **場所**下記問合せ先か地域包括支援センター **対象**高齢者本人または介護している家族が区内在住の方 **定員**各2人(先着順) **申込締切日時**各相談日1週間前の午前11時 **申込み・問合せ**介護予防・地域支援課(区役所2階5番) **TEL** (5246) 1225

#### 認知症高齢者の専門相談 (予約制)

認知症が心配な方へ、受診の流れや認知症予防等について、精神科医師が相談に応じます。  
**日時**毎月第2・4金曜日午後2時～3時(1人30分程度) **定員**各2人(先着順) **場所・申込み・問合せ**介護予防・地域支援課(区役所2階5番) **TEL** (5246) 1225

#### みどりのカーテン用あさがおの苗の無料配布をします (事前申込)

事前に送付する整理券と引き換えに時間帯を分けて配布します。※時間帯指定不可  
**日時**6月12日(土)午前10時～午後3時 **場所**区役所正面玄関前 **対象**区内在住か在勤(学)の方 **申込方法**往復はがき(1人1枚)に催し名・住所・氏名・電話番号を書いて下記問合せ先へ(電子申請可) **申込締切日**5月31日(月)(必着) **問合せ**〒110-8615 台東区役所環境課 **TEL** (5246) 1323

#### TTFスペシャル13「TOKYO SENTO Festival 2020」

壁面ペンキ絵アートやスタンプラリーを実施します。**期間**5月26日(水)～9月5日(日) **場所**銭湯萩の湯(根岸2-13-13)ほか都内銭湯※詳しくは、下記二次元コードをご覧ください。**問合せ**TOKYO SENTO Festival 2020 事務局 **TEL** (6826) 1126 台東区福祉課 **TEL** (5246) 1172



#### 環境ふれあい館ひまわり環境学習室 再開プログラム

めだマン、エコたま、ピオトープ開放、あそびBOXが再開しています。**問合せ**環境ふれあい館ひまわり環境学習室 **TEL** (3866) 2011

#### リサイクル

- フリーマーケット出店者募集 **日時**①6月6日(日)午前10時～午後3時 ②13日(日)午前10時～午後3時 **場所**花川戸公園※車での来場不可、天候により中止の場合あり **出店数(予定)**①②30店 **出店料**①2,000円 ②2,000円※区民は1,500円 **申込み・問合せ(土・日曜日・祝日を除く)** ①フリーマーケット推進ネットワーク(午前9時～午後6時) **TEL** 048 (268) 8711 ②タイムマシーンカンパニー(午前10時～午後6時) **TEL** 050 (3616) 3300
- リサイクル活動室出前講座「パッチワークをやってみよう」**日時**6月19日(土)午後2時～4時 **場所**清川区民館 **定員**7人(先着順) **費用**100円 **申込み・問合せ**環境ふれあい館ひまわりリサイクル活動室 **TEL** (3866) 8094
- リサイクルショップ閉店のお知らせ 長年にわたりご利用いただきましたリサイクルショップ(環境ふれあい館ひまわり3階)は9月末をもって閉店します。11月からは区が指定した粗大ごみを持ち込むことができる施設として活用する予定です。これまで、リサイクルショップをご利用いただきありがとうございました。**問合せ**環境ふれあい館ひまわりリサイクルショップ **TEL** (3866) 8361
- ◆以降、上記記事の共通項目◆
- 問合せ**台東区清掃リサイクル課 **TEL** (5246) 1291

#### 台東区上野の森ジュニア合唱団から

- 練習公開 入団を希望する方、興味のある方に練習を公開します。**日時**6月12日(土)午後5時～6時 **場所**生涯学習センターミレニアムホール
- 団員随時募集 **対象**区内在住か在学の小学2年生～中学生 **費用(月額)**1,000円(楽譜代等自己負担あり) **練習日時**水・土曜日午後4時30分～7時※入団後しばらくは入門期間として土曜日午後3時30分～5時の練習のみ※現在は感染症対策を行

い、練習時間を縮小して活動  
**主な活動**年3回の自主演奏会、8月夏期合宿  
◆以降、上記記事の共通項目◆  
**申込み・問合せ**生涯学習課 **TEL** (5246) 5851

#### 工作教室参加者募集「キーケース付革のサイフ」

**日時**6月27日(日)午後1時30分～3時30分 **場所**生涯学習センター **対象**区内在住か(学)の満5歳～小学4年生 **定員**11人(抽選)※参加者1人に付き添い1人まで **費用**500円(材料費・保険料) **申込方法**往復はがき(1人1枚)に催し名・住所・氏名・電話番号・学校(園)名・学年を書いて下記問合せ先へ **申込締切日**5月31日(月)(必着) **問合せ**〒111-8621 生涯学習センター生涯学習課 **TEL** (5246) 5815

#### 区民体育祭

- 弓道 **日程**6月6日(日) **場所**台東リバーサイドスポーツセンター **申込締切日時**6月1日(火)午後4時※台東区弓道協会へ申込み **対象**区内在住か(学)の方※詳しくは、区HPをご覧ください。**問合せ**スポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853

#### 台東区体育協会ジュニア育成地域推進事業「ジュニアソフトテニス教室」

**日時**5月22日・29日、6月5日・12日・19日・26日の土曜日午後1時～5時 **場所**台東リバーサイドスポーツセンター庭球場ほか **対象**区内在住か(学)の小学4～6年生および中学生 **定員**小・中学生各20人 **持ち物**運動できる服装、運動靴 **申込方法**メールで下記申込先へ **申込締切日**5月21日(金) **申込み**台東区ソフトテニス連盟事務局 **Eメール** taito.softotennis.association@gmail.com **問合せ**台東区スポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853

#### 図書館のこども室から

- 読み聞かせ講習会(初級) **日時(全2回)**5月18日(火)・25日(火)午前10時～11時30分 **場所**生涯学習センター **対象**これから読み聞かせの活動を始めた方・始める予定の初心者で全日程参加できる方※以前同講習会に参加した方・子供を連れての参加は不可 **定員**10人(先着順)※申込みは本人に限る **講師**児玉ひろ美(中央図書館非常勤司書・JPIC読書アドバイザー) **申込み・問合せ**中央図書館 **TEL** (5246) 5911
- 根岸図書館えいがとおはなし会「プブックおしりたんていがふたりいる!」 **日時**5月26日(火)午後3時～3時50分 **場所**根岸社会教育館ホール **対象**幼児～小学校低学年(親子で入場可) **定員**20人(先着順) **問合せ**根岸図書館 **TEL** (3876) 2101

#### 「台東区でカイゴに出会おう!」介護職就職フェア(ZOOM配信)

区内の介護サービス事業所で働ける求人情報を各担当者がオンラインでお届けします。**日時**6月20日(日)午後1時～3時 **対象**介護の仕事に就きたい方、転職を考えている方 **申込方法**事業団HPから申込書をダウンロードし、ファックスかメールまたは電話で申込み **問合せ**台東区社会福祉事業団 **TEL** (5603) 2228 **FAX** (5603) 2230 **Eメール** taito-jinzai@bz04.plala.or.jp

#### 介護職 就業促進事業

介護業界の現場で働きながら、介護の資格を無料で取得できます。**期間**4年1月末まで(最長6か月) **対象**介護の資格をもっていない方(初任者の資格をお持ちの方を含む)で、介護職として働くことを希望する方 **時給**1,100円※雇用期間終了後、合意の場合は継続雇用可 **申込締切日**10月15日(金) **申込み・問合せ**台東区社会福祉事業団 **TEL** (5603) 2228

#### 講座・相談会など

#### オンライン講座「小学生から知っておきたい!こころとからだの守り方」

下記二次元コードからご覧になれます。  
**講師**橋本明子氏(リアライズYOKOHAMA代表) **問合せ**男女平等推進プラザ **TEL** (5246) 5816



#### 区内10士業による「よろず相談会」(予約制・対面相談)

弁護士・司法書士・土地家屋調査士・行政書士・宅地建物取引士・税理士・社会保険労務士・一級建築士・中小企業診断士・不動産鑑定士による無料相談です。**日時**6月3日(木)午前10時～午後4時(1件30分) **場所**区役所1階台東アートギャラリー **申込期間**5月12日(水)～28日(金) **定員**20組(先着順) **申込み・問合せ**くらしの相談課区民相談室 **TEL** (5246) 1025

#### ひきこもりに関する①講演会「当事者から学び考える ひきこもり等生き難さを抱えたわが子がいる家族のココロの快復術」②個別相談会 ③茶話会

**日時**5月30日(日)①午前10時～11時30分 ②午後1時～5時 ③1時～2時30分 **場所**区役所10階会議室 **定員(先着順)** ①30人 ②6組(1組55分程度) ③10人※②③は区内在住の方優先 **講師**①大橋史信氏(ひきこもりピアサポーター) ②③臨床心理士 **申込方法**電話か区HPから申込み **申込締切日**5月24日(月) **問合せ**子育て・若者支援課 **TEL** (5246) 1341

【はがきでの申込みについて】●台東区役所と生涯学習センターのみ、郵便番号を記載すれば住所を省略できます。台東区役所は「〒110-8615」、生涯学習センター(中央図書館ほか)は「〒111-8621」です。(例)〒110-8615 台東区役所〇〇課 ●往復はがきでの申込みは返信表面に住所・氏名を書いてください。

### 消費生活サポーター養成講座

**日時(全11回)** 7月1日(休)～12月9日(休)午後1時30分～3時30分 **場所** 生涯学習センター **対象** 区内在住か在勤(学)の18歳以上の方 **定員** 20人(先着順)  
**講師** (一財)日本消費者協会  
**費用** 3,000円(テキスト代・検定料)  
**申込方法** 下記問合せ先へ申込書を請求し申込み **申込締切日** 6月15日(火) **問合せ** ぐらしの相談課 **TEL** (5246) 1144

### 子ども・保護者のオンライン相談

悩み事について、下記支援センターの相談員がオンラインで一緒に考えます。  
**日時** 第3木曜日午前10時、11時(30分程度) **対象** 区内在住で、住民票がある18歳未満の児童およびその保護者 **定員** 各1人 **申込方法** 下記二次元コードから申込み(電子申請可) **募集期間** 毎月1日～実施日の7日前  
**問合せ** 日本堤子ども家庭支援センター **TEL** (5824) 2571



### 第2回CAD入門講座

[Root Pro CAD] ソフトを使って、靴、靴、帽子等の設計を効率的に行うための入門講座です。 **日時** 6月22日(火)・23日(水) 午後6時～8時30分 **対象** 区内在住か在勤(学)で全日程受講可能な方 **定員** 4人(抽選) **講師** 清水直人氏 **費用** 3,000円(2回分) **申込方法** 往復はがきに講座名・住所・氏名・年代・電話番号、在勤(学)の方は勤務先(学校)名・所在地を書いて下記問合せ先へ **申込締切日** 6月1日(火)(必着) **場所・問合せ** 〒111-0023 台東区橋場1-36-2 産業研修センター **TEL** (3872) 6780

### 成年後見制度無料相談会(予約制)

下記の場所にて、オンラインで司法書士に相談していただきます。 **日時** 6月12日(土)午前9時30分～午後4時30分(1組45分程度) **対象** 区内在住か在勤(学)の方 **定員** 5組(先着順) **申込締切日** 6月3日(木) **場所・申込み・問合せ** 台東区社会福祉協議会 **TEL** (5828) 7507

### 区内で活動する方々のための専門相談

**日程** 法律は5月12日(火)、会計・税務は14

日(金)、労務は19日(火) **時間** 午後2時～4時  
**対象** 区内に所在地がある、または区内で活動する非営利活動団体 **定員** 各2組(先着順) **申込方法** 希望日・団体名・参加者全員の氏名・電話番号を電話かファックスまたはメールで下記問合せ先へ  
**申込締切日** 各開催日の1週間前  
**場所・問合せ** 台東区社会福祉協議会  
**TEL** (5828) 7012  
**FAX** (3847) 0190  
**Eメール** taito-vc@jcom.home.ne.jp

### 生涯学習センタースマートフォン(初心者)講座第1期

**日程(全2回)** 基礎編は7月13日(火)、便利編は20日(火) **時間** 午前10時～正午  
**場所** 生涯学習センター **対象** 区内在住か  
 在勤の15歳以上(学生を除く)で、スマートフォンを利用したことがない方、または初心者※スマートフォン持参不要  
**定員** 12人(抽選) **申込方法** 往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号を書いて下記問合せ先へ **申込締切日** 6月14日(月)(必着) **問合せ** 〒111-8621 生涯学習センター生涯学習課 **TEL** (5246) 5811

### 生涯学習センターパソコン講座第1期

コース	日時
①初心者～マウス・文字入力からはじめよう～	7月2日～8月6日の金曜日(全6回) 午前10時～正午
②ワード～チラシを作ってみよう～	7月7日～8月4日の水曜日(全5回) 午後2時～4時
③エクセル～住所録・家計簿を作ってみよう～	7月7日～8月4日の水曜日(全5回) 午後6時30分～8時30分

**場所** 生涯学習センター **対象** 区内在住か  
 在勤の15歳以上の方(学生を除く)  
**定員** 各12人(抽選) **費用** 1,000円(教材費) **申込方法** はがき(またはファックス、メール)に講座名・コース(①～③)・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号を書いて下記問合せ先へ※各コースに1通のみ  
**申込締切日** 6月14日(月)(必着)  
**申込み・問合せ** 〒111-0032 台東区浅草2-2-1 森田ビル2階(有)フォーティ **TEL・FAX** (3842) 6453  
**Eメール** taito@fortynet.co.jp  
**問合せ** 台東区生涯学習課 **TEL** (5246) 5811

**YouTube**  
**台東区公式チャンネルにて**  
**離乳食&幼児食動画を配信中!**

▲離乳食初期編

▲離乳食中・後期編

▲幼児食編

離乳食、幼児食については  
 下記問合せ先へご相談ください。

**問合せ**  
**台東保健所保健サービス課**  
**TEL (3847) 9440**

**おうち時間にやってみよう!健康体操!**  
 ～自宅でできる運動や健康情報のDVDを配布しています～

**問合せ** 介護予防・地域支援課 **TEL** (5246) 1295

ご希望の方は、上記またはお近くの地域包括支援センターへお問合せください。

**自宅でできる運動**

**新しくなりました** 足の突き出し運動

・ころばぬ先の健康体操&脳トレ  
 地域で活動している体操サポーターおすすめの体操や脳トレを特集しています。  
 ころばぬ先の健康体操は、区オリジナルの体操で足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的です。

**健康情報**

**<お口の体操編>**

- ・だ液腺マッサージ …… お口の健康に欠かせない「だ液」を増やすマッサージを紹介しています。
- ・パタカラ体操 …… 舌や唇など、お口の筋力向上のための体操です。

**<生活動作編>**

- ・生活動作で「ながら」介護予防  
 日常生活の中で、家事をしながらできる簡単な運動を紹介します。区内の病院で活躍している作業療法士が監修しています。

**YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!**

①ころばぬ先の健康体操 Part1

②ころばぬ先の健康体操 Part2

③お口の体操 だ液腺マッサージ編

④お口の体操 パタカラ体操編

⑤生活動作で「ながら」介護予防

**10言語対応「広報たいとう」デジタルブックで配信中!**

Delivering Multi Languages!

暮らしのしおりも閲覧できます!

This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ◆ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- ◆読みやすいUDフォントで読めて、サイズも調整できる
- ◆動画や写真も楽しめる
- ◆10言語で読める・聞ける(音声読み上げ対応※)

**無料**  
**FREE APP**

※ベトナム語、一部ブラウザ版は音声読み上げに対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ(カタログポケット)のインストールが必要です。

**第2期 硬式テニス教室**

曜日	クラス	時間	定員	受講料
木曜	初級①	午前9時10分～10時40分	15人	12,000円
	初級②	午前10時45分～午後0時15分	15人	
	初級③	午後1時30分～3時	15人	
	初級④	午後3時15分～4時15分	15人	15,000円
	初級⑤	午後5時55分～7時25分	15人	
水曜	中級A	午前9時30分～11時	30人	12,000円
	中級B	午前11時15分～午後0時45分	30人	
	中級C	午後1時30分～3時	15人	
	中級D	午後3時15分～4時45分	15人	15,000円
	中級E	午後5時55分～7時25分	15人	
	中級F	午後7時30分～9時	30人	
水曜	中級G	午後5時55分～7時25分	15人	17,000円
	上級	午後7時30分～9時	15人	

**期間** 7月7日(火)～9月30日(木)  
**対象** 区内在住か在勤(学)で高校生以上の方(未経験者不可) **持ち物** 運動着、シューズ、ラケット  
**申込方法** 往復はがき(1人1枚1クラス)に教室名・希望クラス・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤(学)の方は勤務先(学校)名・所在地・電話番号を書いて下記問合せ先へ(抽選)※重複申込・記入漏れ無効  
**申込締切日** 5月21日(金)(必着)  
**場所・問合せ** 〒111-0024 台東区今戸1-1-10 台東リバーサイドスポーツセンター **TEL** (3872) 3181

※1 上級クラスを初めて受講する方は、6月30日(火)午後7時のレベルチェックが必要